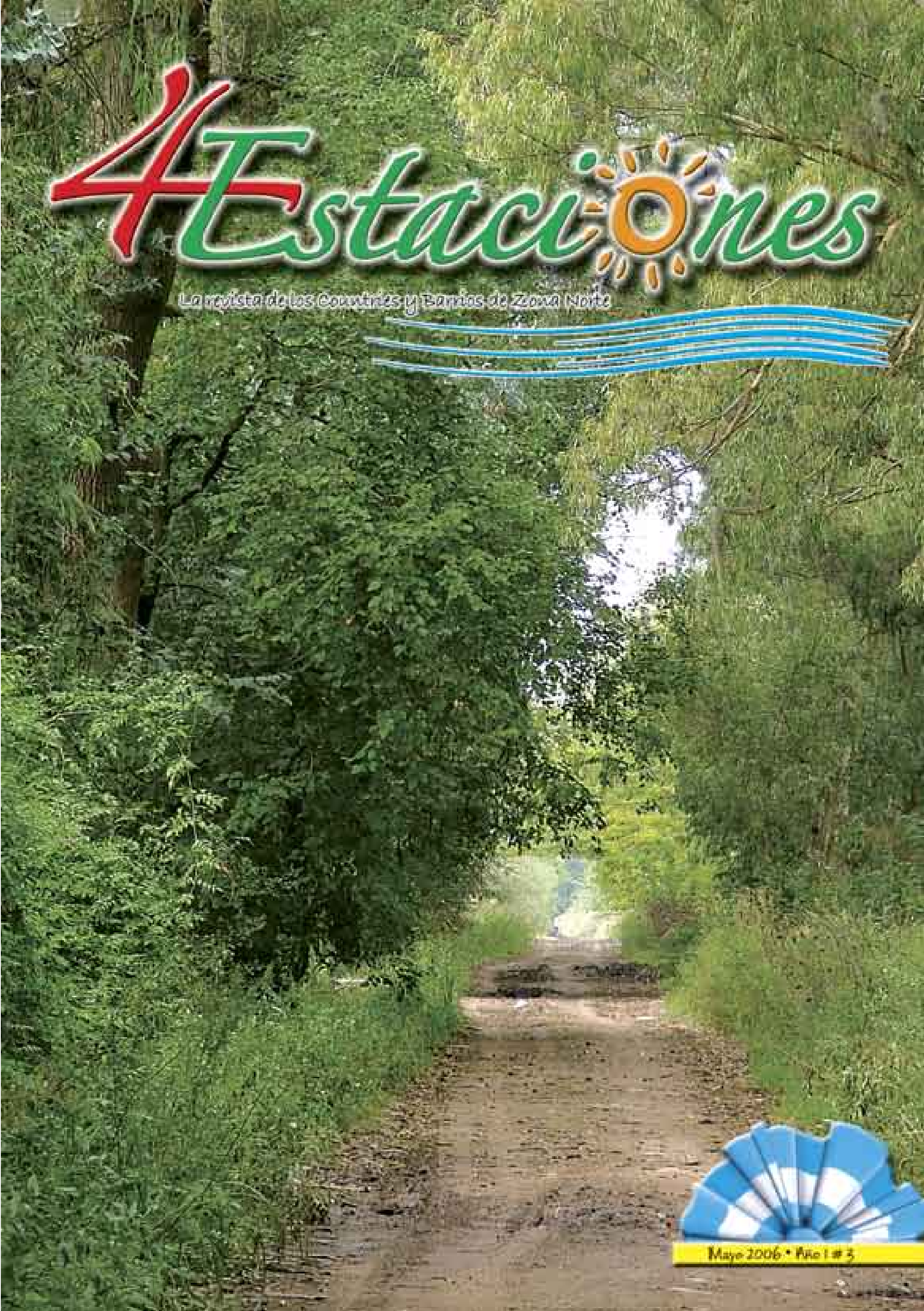
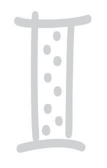
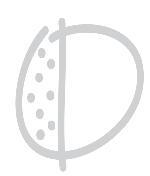

4Estaciones
La revista de los Countries y Barrios de Zona Norte
Mayo 2006 • Año 1 # 3






4Estaciones



Estimados lectores:

"Oíd mortales el grito sagrado,
Libertad, libertad, libertad,
Oíd el ruido de rotas cadenas,
Ved en trono a la noble igualdad."

Deseamos iniciar nuestro encuentro de todos los meses con las primeras palabras del Himno Nacional, es el símbolo que menos prensa recibe pero el que junto a la bandera más nos hace sentir nuestra identidad.

Los patriotas de los años de la revolución de mayo (¿serían considerados los piqueteros de la época?) ya entonaban las estrofas que había compuesto don Vicente López y Planes con los acordes del músico catalán don Blas Parera, frente al Cabildo, antes que la Asamblea del año 13 lo decretara el 11 de mayo de 1813 "Marcha patriótica."

La cantaron por primera vez como canción oficial frente a la Pirámide de Mayo, en la llamada Plaza de la Victoria, los niños de la escuela de don Rufino Sanchez, el día 14 de mayo de 1813.

¿El otoño, en aquellos años les habrá brindado, como lo hace con nosotros, las alfombras de colores que nos regalan los árboles para estos meses...?

Es tan hermosa nuestra zona, la que algunos adoptamos para vivir y otros, los nativos, no desean abandonar, que hemos decidido brindarles una serie de fotos a través de nuestras tapas para que la conozcan mejor. En esta oportunidad, escogimos un camino, que une Escobar con Maschwitz, a través del puente La Arenera, detrás del Barrio Fincas del Lago, muy frecuentado los fines de semana, por ciclistas que lo transitan con sus mountain bike.

Para los papás empieza la época de los transplantes y las podas, pues una vieja tradición dice que ello se hace sólo en los meses que no tienen la letra "R"en su nombre.

Mientras tanto las mamás, comienzan a jugar a las escondidas con las escarapelas (nunca están donde se guardaron el año pasado) y a buscar los trajes que los niños usarán en los actos escolares. Seamos partícipes de los mismos, es una forma de hacer Patria.



Staff

ABRIL 2006
Año 1 - Número #3

Dirección:
Sandra de Ares

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Silvia y Martha

La revista 4Estaciones es una publicación mensual independiente de DISTRIBUCION LIBRE y GRATUITA, en la zona de Maschwitz, Belén de Escobar, Garín y Tigre.

Countries:

Aranjuez, Aranzazu, Los Horneros, Maschwitz Club, Náutico Escobar y C.U.B.E.

Barrios Cerrados:

Acacias Blancas, Alamo Alto, C.U.B.E., Fincas del Lago, Fincas de Maschwitz, La Arbolada, La Barra Village, La Candelaria, La Celina, Las Glorias, Los Angeles Village, Los Robles, Maschwitz Privado, Maschwitz Village, Palmers, River Oaks, San Andres, Santa Catalina, Santa Clara, San Isidro Labrador, San Lucas y Setiembre.

Los editores de 4Estaciones no se responsabilizan por las imágenes ni los valores publicados por los anunciantes en cada edición, como tampoco por las opiniones vertidas en las notas firmadas.

Reg. de la Propiedad Intelectual: en trámite. - Tirada de esta edición: 3500 ejemplares.



Los ritmos del cuerpo

Estación Otoño

Escuchemos al cuerpo

Solemos transitar los días, sin escucharnos, sin percibirnos, a veces sin mirarnos, otras prestamos demasiada atención a nuestra forma externa, pero no nos detenemos a mirar más allá, dentro, donde vibra el alma.

Estamos acostumbrados a accionar desde y para el pedido de los demás, hijos, parejas, sociedad, y dejamos de lado nuestro propio pedido, nuestra súplica del corazón.

El cuerpo se expresa a través de las sensaciones y así, no queda otra. La sensación que no se corporiza con la que no se contacta, se somatiza, transformándose en síntomas y no solo en lo corporal, también puede traducirse en lo mental, emocional o social.

Por ejemplo si una persona no registra la sensación de cansancio, no obtendrá el estímulo que lo lleve a descansar y su cuerpo estará propenso a enfermarse. No nos escuchamos, no fluimos en los ritmos del universo y el cuerpo se “confunde” se “enajena”.

Mientras en la naturaleza pasa otra cosa. El día, la noche, las estaciones tienen un ritmo fluido y orgánico.

La tierra es sabia y nos enseña sobre la acción directamente proporcional a lo que sucede, a lo inevitable.

En otoño, las hojas se caen, la tierra se tapa con ese manto dorado de hojas secas escondiendo y protegiendo su alma.

Se limpia la naturaleza por fuera, se purifica con el viento, cae todo lo que debe morir para que surja lo nuevo.

Quedará todo aparentemente vacío, en el invierno, para que nazca vida desde adentro cuando llegue la hora.

El Otoño es época para poner orden, ventilar, reorganizar, limpiar, dejar “caer” (dejar morir a veces).

Entonces pongamos orden en nuestra “casa-cuerpo”, escuchando las sensaciones y registrando nuestras verdaderas necesidades. Limpiemos respirando correcta y profundamente, percibamos nuestros huesos, nuestra piel, descubramos las tensiones, sin miedo, para poder reorganizarnos de adentro hacia afuera.

Movilicemos para transformar. Y que aparezca el placer en ese trabajo aunque la búsqueda sea ardua, a veces dolorosa, el placer aparecerá. ¡Que así sea!!

“La nueva semilla es fiel.

Arraiga con más fuerza en los lugares, que están más vacíos”... Pinkola Estes

Laura Toriggia
Terapista corporal. Bailarina
Profesora de Pilates
Coordinadora Estudio Aire
03488-433 246 o 15-4160-5936

El Ateo y el Oso

Un ateo, mientras caminaba a través de la selva, sonriendo ante la belleza que había a su alrededor, pensó:

-Qué milagros de la naturaleza han creado los poderes de la evolución....

En ese momento, oyó un murmullo cerca del río. Fue a investigar y vio que un enorme oso pardo estaba yendo en el camino hacia él.

El hombre empezó a correr como un rayo y, cuando tuvo coraje para darse la vuelta, vio que el oso lo estaba alcanzando.

Trató de retomar sus pasos, pero tropezó y cayó al suelo.

Mientras trataba de levantarse, el oso saltó sobre su pecho y levantó una pata para aporrearlo.

El ateo gritó:

- ¡¡¡Ay, Dios mío!!!

El tiempo se detuvo...

El oso se congeló...

La selva estaba en silencio y hasta el río paró de moverse.

Una luz blanca brilló sobre el hombre y una voz resonó desde el cielo:

- Has negado mi existencia durante todos estos años, has enseñado que no existo y abonas la concepción de un accidente cósmico.

¿Esperas que te ayude en esta situación? ¿Puedo contarte como un creyente?'.

El ateo miró hacia la luz y dijo:

- Sería hipócrita de mi parte si de repente te pidiese que me tratases como a un cristiano, pero quizás podrías convertir al oso al cristianismo.

La luz se fue, el río comenzó a andar y los sonidos de la selva se reiniciaron.

Entonces, el oso bajó su pata derecha, puso sus dos patas juntas, inclinó su cabeza y dijo:

- Te doy gracias, mi Dios, por el alimento que voy a recibir....

autor desconocido

Ejercicio Pilates para el otoño

Estamos acostumbrados a pensar en los abdominales como lo más tedioso de una clase. "Hay que hacer millones, duele, cansa, tensiona el cuello, etc..."

No es tan así, un abdominal bien hecho no contractura cervicales, despierta la musculatura profunda y postural estabilizando (el centro del cuerpo) y además aplana la pancita.

Solo 10 o 20 repeticiones diarias de este abdominal de Pilates es suficiente.

1-Acostada (dec dorsal) piernas flexionadas, lumbares apoyadas.

2-Inspirar expandiendo costillas. Exalar mientras comprimo costillas bajando el pecho y hundiendo suavemente el ombligo. (repetir 5 a 8 veces)

3-Levantar piernas flexionadas a 90º. No arquear lumbares (pelvis neutral). Realizar la misma respiración costal, hundir o vaciar el ombligo. No llevar aire a la panza.

4-ídem pero al exhalar estirar 1 pierna a 45º hacia adelante, luego inhalar y al exhalar estirar la otra.

Para avanzados: Todo igual pero con el tronco levantado.

Importante: lentitud • control • respiración costal • ombligo hacia adentro • hombros bajos y lejos de orejas.

Estudio Aire (Pilates)

SUMARIO

Colores otoñales

Con la llegada del otoño y las bajas temperaturas algunas plantas caducas cambian el color de su follaje antes de su caída. El contenido de clorofila se concentra en las partes leñosas hasta la primavera siguiente.

En grandes extensiones podremos disfrutar del color amarillo de las hojas del ginkgo biloba (árbol de la vida), del amarillo o el color rojo del liquidambar, del amarillo del fresno europeo y de los colores pardos como los del roble.

En espacios mas reducidos podemos encontrar la coloración roja del acer palmatum, del rhus, de la nandina (arbusto) y de la falsa parra (trepadora).

Los colores rojos se acentúan más en plantas con buena exposición al sol, con otoños luminosos y sin heladas.

En esta época también podremos encontrar diferentes colores en la fructificación de ciertos arbustos como por ejemplo: cotoneaster y crataegus. El fruto del cotoneaster es una baya de color rojo y el del crataegus puede ser rojo o anaranjado.

También podemos apreciar en ciertos árboles caducos como álamos, abedules y lagerstroemias el color de su corteza.

Para tener más color en el otoño no debemos olvidarnos de las florales, sobretodo si el espacio es reducido o si solo tenemos macetas. Las florales se pueden plantar solas, en macizos o entre herbáceas o pequeños arbustos.

Para lugares más soleados se pueden utilizar violas y pensamientos; son las más nobles y con una gran gama de colores y flores de tamaños variados. También podemos utilizar coquetas y caléndulas. Para los sitios más protegidos y sombríos tenemos prímulas en sus tres variedades (polyantha, malacoide y obconica) y violeta de los alpes (cyclamen y ciclamines).

También contamos con arbustos que extienden su floración desde el verano hasta el otoño como por ejemplo: la duranta; flor blanca o violeta; la hebe; flor en distintas gamas de color azul, violeta, rojo o blanco; la lantana: con flores pequeñas amarillo anaranjado, blanco-lila según la especie; el laurel de flor: con flores simples o dobles de color blanco, rosado, fucsia; la polygala: con flores de color púrpura; el limpiatubo con sus flores rojas; la abelia con sus flores blancas y sus bracteas rojizas; el farolito chino con sus flores colgantes anaranjadas o rojas; y la budleia con sus flores dispuestas en espigas o racimos de color violeta intenso hasta blanco.

Algunas herbáceas como la achira también extienden su floración hasta el otoño. Sus flores son de color amarillo-anaranjado, rosado, blanco, manchadas o estriadas.

El jazmín del cielo (trepadora) con sus flores celestes o su variedad alba con flor blanca.

Cariños, Alejandra y Carolina.

Paisajistas
Alejandra 03488-15-536 115
Carolina 03488-15-532 102
creaciondejardines@yahoo.com.ar

Las Plagas en Nuestro Hogar

Siguiendo con ésta serie de artículos dedicados al reconocimiento de las plagas que invaden nuestro hogar, veremos hoy a una de las más comunes y distribuidas en todo el mundo: Las Ratas y El Ratón Doméstico o Laucha.

Si bien son muy conocidas por todos nosotros quizás hay algunos datos que resultarán de interés para poder reconocerlas y saber un poco más de sus potenciales problemas para la salud pública, y de ésta manera tomar ciertas medidas de prevención.

Para introducirnos en el tema es importante que sepamos diferenciar a las distintas especies.

Un error común es confundir a la laucha con crías o juveniles de ratas, esto no es así. La Laucha o Ratón Doméstico (Mus musculus) es una especie diferente a las ratas, cuyo tamaño adulto no sobrepasa los 9 cm de largo sin contar la cola. A su vez las ratas no son todas iguales sino que hay dos especies distintas: la Rata Noruega (Rattus norvegicus) y la Rata del Tejado (Rattus rattus). Entre ambas existe algunas diferencias morfológicas y de costumbres, las más destacables son: la primera es de mayor tamaño, siendo su peso adulto de 200-500 gr. y de 150-250 gr. para la segunda. En cuanto a sus costumbres la Rata Noruega suele vivir y alimentarse a nivel del suelo y es común que excaven sus madrigueras en la tierra. En el caso de la Rata del Tejado, está adaptada a vivir en lugares altos, como techos, altillos o árboles, donde construyen sus nidos.

Las tres especies de roedores que mencionamos viven en estrecha relación con el hombre y de ahí su importancia médico-sanitaria. La bibliografía cita a más de 40 enfermedades transmisibles al hombre asociadas con las ratas, que pueden ser transmitidas ya sea en forma directa o indirecta, entre las que podemos mencionar a la Fiebre Espirilar, Fiebre Hemorrágica, Leshmaniasis, Leptospirosis, Peste, Tifus y Toxoplasmosis entre otras.

¿Qué podemos hacer para prevenir su presencia? La "línea de fondo" para el control de roedores a largo plazo es el hecho de que los roedores deben tener una fuente de alimentación y refugio adecuado para vivir y prosperar. Por lo tanto, siempre que exista abundancia de ratas y ratones normalmente también debe haber abundancia de comida y refugio disponible para ellos. Por lo tanto la eliminación o reducción de éstos factores tendrá un impacto importante en la población de roedores.

Para concluir quisiera citar las palabras de Benito Pérez Galdós, que describe a la rata de manera más gráfica que cualquier especialista en el tema:

"Terrible animal. Que admirablemente le ha dotado la Providencia para que se busque la vida a despecho del hombre, para que se defienda contra las agresiones de fuerza superior, para que venza obstáculos naturales, para que haga suyas las más laboriosas conquistas humanas, para que mantenga su inmensa prole en lo profundo de la tierra y al aire libre, en los despoblados lo mismo que en las ciudades.
La providencia le ha hecho omnívoro para que encuentre alimento en todas partes; le ha hecho roedor para que devore a pedazos lo que no puede llevarse entero; le ha dado ligereza para que huya: blandura para que no se sientan sus alevosos pasos; finísimo oído para que conozca los peligros y agudo instinto para que con hábiles maniobras burle vigilancias exquisitas..."
Benito Pérez Galdós. Gerona, 1939.

Alejandro Smith Mársico
Ingeniero Zootecnista (UNLZ)
E-mail: mantiscontroldeplagas@yahoo.com.ar
alemarsico@hotmail.com

Tuvalu

Quizás por haber nacido huérfana de continentes, escasa de alturas o demasiado pobre en recursos naturales, es que cuesta ubicar en un mapa la solitaria Isla de Tuvalu. Un punto negro insignificante a mitad de camino entre Hawai y Australia señala los apenas 26 kilómetros cuadrados habitados por tan solo 12.000 almas. Sólo hay ocho médicos en todo este país en el que jamás se escribió un libro. Un punto negro, demasiado solitario, en el mapa que señala una isla que emerge sólo 5 metros sobre el nivel del mar.

Gary Braasch

Tuvalu nació pobre y olvidada en el medio del Pacífico Sur. Su nombre apenas ganó cierta resonancia en el 2004 cuando llamó la atención que un país tan pobre abonara un cánon elevado y enviara a un representante a la Comisión Ballenera Internacional para que vote a favor de la caza de ballenas realizada por Japón. Todos sospecharon entonces que el cánon y el viaje fueron pagadas por las pesqueras japonesas a cambio de pequeños favores y en un intento por obtener la mayoría en una penosa elección, después de todo, Tuvalu es un país. Un país que está siendo evacuado ante la irremediable invasión del mar.

Mientras tanto, todos los gobernantes del mundo se reúnen para tratar el teórico calentamiento global. Una teoría inquietante que indicaría que, ante el cambio de clima los hielos polares se derretirán aumentando el volúmen de agua de los océanos que invadirán las tierras costeras. Evitarlo significa invertir demasiado dinero y ¿qué gobernante del mundo estaría de acuerdo en gastar tanto dinero en algo que tal vez, va a pasar muchos años después de que su propio mandato termine o incluso, de que su propia vida termine?. Piensan que es un problema a futuro y que la gente del futuro lo arreglará a su debido tiempo.

Pero en Tuvalu el calentamiento global aprobó su examen práctico: las aguas invaden la isla a paso acelerado demostrando que el futuro es hoy. Poniendo de manifiesto que lo que antes ocurría en una era geológica hoy ocurre en el término de una vida humana. Tuvalu es el primero de la lista, el más notorio. Le seguirán otros, muchos kilómetros de costa irán desapareciendo si el proceso no se detiene a tiempo. Tuvalu es el aviso, el ejemplo, la demostración de lo que viene. Sin embargo Tuvalu permanece anónimo y desconocido. La prensa del mundo entero parece ignorarlo, después de todo el Apocalipsis carece de popularidad.

Tuvalu pronto será un nombre sonando en el vacío del viento, susurrado como en secreto, como algo que nunca pasó. La historia lo recordará como el primer país en desaparecer pero no el único. Mientras tanto la humanidad mira para otro lado; prefieren no darse cuenta de que las predicciones científicas se hicieron realidad y que la aterradora teoría ya está demostrada. Todos los gobernantes del mundo prefieren ignorar, todos salvo uno, el gobernante de Tuvalu que, sentado sobre una solitaria piedra de lo que fuera una playa, solloza y se da cuenta de que ya no hay un país que gobernar.

Tito Rodríguez
Director
Instituto Argentino de Buceo

SUMARIO

Los 20 Sellos Sagrados de los Mayas

Los Mayas en su legado nos dejaron 20 Sellos Sagrados que son de origen solar. Veinte energías que nos acompañan sucediéndose a diario y que nos indican, no solo nuestra misión de acuerdo a nuestra fecha de nacimiento, sino también para que son propicios esos días.
En los días Dragón se presenta una excelente oportunidad para iniciar proyectos, tomar decisiones y actuar. También tienen como cualidad nutrir el espíritu y alimentarse interiormente, profundizar en los conocimientos.
En los días Viento se manifiesta la comunicación, compartir con los demás. Es un día de diálogo, muy adecuado para aclarar situaciones.
En los días Noche nos adentramos en los misterios de la vida. Aquello que soñamos puede convertirse en realidad si lo soñamos con el corazón.
Cuando la energía corresponde a la Semilla es un buen día para que germinen los proyectos e iniciativas.
En un día Serpiente se despierta en nuestrointerior la fuerza vital, un poder que impulsa a actuar, Despierta pasiones en el hombre y fertilidad en la mujer.
Los días Enlazador de Mundos debemos trabajar los desapegos, dejar ir a las cosas, soltar, liberarse del deseo de querer controlar todo lo que nos rodea.
Los días Mano desciende sobre la tierra el don de la curación. Son ideales para limpiar nuestro cuerpo, mente y espíritu.
En los días Estrella debemos envolvernos con el arte, la belleza y la elegancia. Es el día para manifestar nuestra creatividad, salir de la rutina, romper los esquemas,
Los días Luna afloran nuestras emociones. Estamos muy sensibles y todo nos afecta. Pero también aflora la ternura y se manifiesta el amor desde nuestro corazón.
En los días Perro sentimos y expresamos el amor universal e incondicional. Amar al prójimo es la consigna porque tu prójimo eres tú mismo.
La energía del Mono nos invita a jugar con naturalidad, disfrutar y satisfacer nuestros placeres. Debemos abandonar la idea "ser feliz está mal" y reaprender a divertirnos sin culpa.
El los días Humano, como hoy 20 de abril, debemos hacer uso de nuestra libre voluntad. Un buen uso de la misma, es decir, no hacer lo que uno quiere sino actuar con conciencia.
El Caminante del Cielo nos hace sentir curiosidad. Son días propicios para buscar, investigar, descubrir, explorar y satisfacer nuestra necesidad de conocimiento.
En los días Mago debemos realizar el don de la magia. Reconocer nuestra capacidad de que todo lo deseado lo podemos lograr moviendo nuestra varita y confiando en nosotros mismos.
Los días Águila desarrollaremos nuestra visión interior escuchemos nuestras intuiciones y hagámosle caso a nuestros presentimientos.
En los días Guerrero debemos planear estratégicamente nuestro paso por el planeta.. Preguntarnos hacia donde vamos y que queremos de la vida.
Con la energía de la Tierra meditemos acerca de nuestra fuerza interior y descubramos nuestros potenciales. Conectémonos con la naturaleza y escuchemos su sabiduría para hallar el justo equilibrio.
Los días Espejo nuestra propia imagen se reflejará en los demás. Aquello que admiramos en el otro somos capaces de desocultarlo, porque lo poseemos. Es también un día para hacer orden en nuestra casa y en nuestro interior.
En los días Tormenta se producen los grandes cambios. Es un momento de transformaciones una oportunidad para inventarnos a nosotros mismos, ser quienes somos, mostrarnos auténticos, comenzar de nuevo.
Y por último mencionaré los días con la energía del Sello del Sol, día que entramos en comunión con el espíritu. El Sol es el principio de la vida, fuente de todas las cosas. Es sabiduría, conciencia, amor, y recibimos el don de la Iluminación.

"IN LAKE CH"(Yo soy otro tú)

Viviana Yonadi
Musicoterapeuta
Psicoterapeuta Corporal
Instructora de Calendario Maya

Feliz aniversario



El 16 DE ABRIL DE 2006, ABELSON ESCOBAR CUMPLIO 5 AÑOS.

EL HABER LLEGADO HOY HASTA ACA deja reflejado el compromiso y profesionalidad con que hemos trabajado, y NOS OBLIGA A REDOBLAR EL ESFUERZO PARA mantener nuestra posición en el mercado como una de las empresas referentes en materiales para la construcción..

Hemos construido esta trayectoria CAPACITANDONOS, CON LOS SISTEMAS Y PRODUCTOS NUEVOS del RUBRO, TRABAJANDO CON LOS LIDERES Y BRINDANDO EL MEJOR SERVICIO y asesoramiento PARA LA CONSTRUCCION DE SU VIVIENDA, EMPRENDIMIENTO, EDIFICIO, e INDUSTRIAS.

En estos cinco años, CAPACITAR, LA REVISTA ABELSON , LA NUEVA PAGINA WEB y EL CLUB ABELSON han sido lazos “interactivos” con clientes, amigos y proveedores.

QUEREMOS AGRADECER A TODA NUESTRA GENTE, A LOS CLIENTES, ESTUDIOS DE ARQUITECTURA, EMPRESAS, INDUSTRIAS, PROVEEDORES, A TODAS LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS, SOCIALES, DEPORTIVAS, CULTURALES y POLITICAS DE ESCOBAR y A LOS MEDIOS; el habernos acompañado en este desarrollo.

NOS ESPERAN GRANDES DESAFIOS, renovando compromisos y SEGUIR CRECIENDO activamente en el ámbito profesional y comercial.

LA DIRECCION DE ABELSON ESCOBAR S.A.

Curiosidades...

Azúcar Negra

El azúcar negra que se vende en la actualidad es simplemente azúcar blanco al que se ha añadido extracto de melaza, que le otorga su color y sabor particular, así como ínfimas cantidades de vitaminas y minerales que, desde el punto de vista nutricional, no tienen importancia.

Todas las personas tienen una apetencia innata por lo dulce, pero no ha sido siempre tan fácil satisfacerla, como lo es desde hace unos doscientos años, cuando se inventó el azúcar de remolacha.

Hasta ese momento sólo se conocía la extraída de las cañas de azúcar, cuyo valor se cotizaba al precio del oro y era vendida en las boticas.

Las personas que deseaban paladear algo dulce sólo disponían de dos opciones: las frutas frescas o la miel.

El azúcar moreno que se comercializa en la actualidad posee un valor nutritivo ligeramente superior al del azúcar común.

El auténtico azúcar moreno es el llamado azúcar crudo, que se obtiene por cristalización del jugo de caña de azúcar sin procesar ni refinar, y entonces se lo puede calificar de azúcar integral con toda propiedad. Cuando está minimamente refinado con el fin de eliminar impurezas y suciedades, se le llama azúcar turbinado, ambos son ricos en minerales.

Aunque no tanto como la melaza; ésta procede de la fermentación de cereales como el maíz y la cebada, es de sabor dulce y muy rica en vitaminas y minerales.

En un próximo número les contaré la relación del general Napoleón con el azúcar blanco.

Colaboración de Beatriz Gall

Cerámica y creatividad

Crear es ordenar y el arte puede considerarse un proceso continuo de desenvolvimiento de la capacidad creadora., puesto que cada niño puede producir nuevas formas con una organización única y original.

Para el niño el arte es primordialmente un medio de expresión y a medida que crece, percibe e interpreta el mundo de forma diferente, la forma de expresarse también cambia en forma dinámica; el arte es para ellos el lenguaje del pensamiento.

El acto de dibujar o pintar, es en sí mismo una experiencia de aprendizaje. El problema de hallar un motivo, como pintarlo, las relaciones de forma y color, el uso de líneas finas o gruesas, los problemas de luz y sombra, todo ello forma parte de la experiencia artística. No obstante, la organización de los elementos en la pintura, en el modelado o en la construcción no es sino una parte de la experiencia, pues la expresión es una configuración concreta de la emoción y de las experiencias perceptivas que un individuo ha tenido en su actuar en el ambiente. Es la expresión del yo, y en las reacciones subjetivas hacia el ambiente es lo que hace al arte expresivo, no solamente para el que lo produce, sino también para el que lo observa.

Más que en cualquier otro arte, la cerámica es altamente educativa y equilibrante, pues no solo se presenta inmediatez en la ejecución del modelado, sino que además de eso, es preciso esperar el resultado de la cocción (sólo después de ella aparece el color definitivo, que no se ve, pero se sabe, antes del horneado), con lo que se complementan y desarrollan en mutua interacción las estructuras básicas del nivel sensible y las de la razón.



A través del juego del modelado del barro y la arcilla se pueden aprender las diferentes técnicas y formas de trabajar en cerámica.

Una educación a través del arte favorece la formación de un adulto profundo, sano, capaz de hacer y pensar en forma creativa.

Prof. Corina Teglia
Prof. . Soledad Lacorte
Taller de Cerámica para Niños
Tel. 03488-440424

Bibliografía: “Cerámica Para Niños” J. Fernández Chiti
“Desarrollo De La Capacidad Creadora” V. Lowenfeld

Orientación vocacional

Normalmente elegir una carrera no es tarea fácil.
Esta elección está determinada por muchísimos factores.
Gustos personales, identificaciones familiares, deseos y capacidades.
Cuando se opta por una carrera, muchas veces se vivencian como pérdida, aquellas otras que fueron desechadas.
En esta decisión siempre se conjugan deseos con temores. y generalmente nos encuentra en una etapa de la vida donde resulta muy difícil la toma de decisiones.
Aparece el temor a equivocarse y que aquella no haya sido la carrera imaginada.
No olvidemos que la elección de una carrera simboliza el ingreso a la vida adulta y los primeros pasos hacia la independencia.
Todo esto acompañado por prejuicios, fantasías e ideales. Conviviendo de manera inconsciente, lo que los demás esperan de mí con lo que yo mismo espero.
Siempre esta elección será singular en cada persona y estará relacionada con su historia.
La orientación vocacional es un proceso que utiliza herramientas específicas, basándose en técnicas de evaluación de deseos y habilidades. La trasmisión de información actualizada acerca de las carreras con las cuales surjan afinidades.
El contenido en materias de cada carrera y las actividades que al cursarlas nos permitan desarrollarlas.
De este modo se configura un proceso de evaluación y orientación que tiene como objetivo generar recursos y herramientas que ayuden a definir el deseo vocacional.

Lic. Lorena Meroni
Psicóloga UBA
03488-426433
011-15-6044-9935



Mantra yoga : terapia del sonido

Los yoguis que descubrieron su poder, elaboraron, o arbitraron, un yoga especial de los sonidos, llamado mantra yoga. Los mantras se basan en diversas combinaciones de sonidos que se entonan de una manera especial, con objeto de producir un efecto vibratorio en todo nuestro organismo: sistema nervioso, glándulas y cerebro.

La entonación de las vocales produce una sensación de tranquilidad y relajamiento, pero tienen que ser pronunciadas con toda la energía, de nuestro aliento. Inmediatamente se percibirá la fortaleza producida por el hecho de haberse recargado con una nueva energía.

Tomemos como ejemplo la letra E:

Primero hay que inspirar y luego, sin exhalar, pronunciar de manera fuerte y penetrante una larga E, abriendo la boca como se sonríe. No debe ser pronunciada como si cantase, sino como si se gritase de lejos. El sonido debe ser uniforme y sostenido, tiene que mantenerse en el mismo tono y la misma intensidad al principio, en el medio y en el fin.

Hay que detenerse antes de quedar completamente sin aliento, porque siempre debe quedar una pequeña reserva de aire en los pulmones antes de terminar de emitir el sonido. Tome un pequeño descanso y repita tres o cuatro veces; al comienzo no conviene hacerlo más. Este sonido contribuye a despejar el cerebro, los ojos, la nariz y los oídos, a la vez genera una agradable sensación de alegría y placer.

También el sonido de las otras vocales ejerce un efecto determinado en distintas partes de nuestro cuerpo:

- La "i" es un sonido que vibra en la cabeza y afecta la pituitaria y la glándula pineal, el cerebro y todos los órganos que están situados bajo el cráneo.

- La "e" afecta a la garganta, la laringe, tráquea y las glándulas tiroides y paratiroides.

- La "a" influye benéficamente sobre la parte superior del pulmón.

- La "o" hace vibrar la parte inferior del pulmón, corazón, hígado y el estómago.

- La "u" influye en los órganos urogenitales.

Las vocales no son usadas en orden, sino según la zona que se quiere hacer vibrar; se usan para limpiar los distintos conductos. Los yoguis sostienen que, si hacemos que nuestra naturaleza funcione sin obstáculos, nuestros cuerpos estarán más limpios, más sanos.

Stella Ianantuoni
Instructora de Yoga
Universidad del Salvador

Vean si están de acuerdo!!!

PARA LOS QUE TOMAN UNOS MATECITOS TODOS LOS DÍAS.....

El mate no es una bebida. Bueno, sí. Es un líquido y entra por la boca. Pero no es una bebida. En este país nadie toma mate porque tenga sed. Es más bien una costumbre, como rascarse.

El mate es exactamente lo contrario que la televisión: te hace conversar si estás con alguien, y te hace pensar cuando estás solo.

Cuando llega alguien a tu casa la primera frase es "hola" y la segunda "¿unos mates?".

Esto pasa en todas las casas. En la de los ricos y en la de los pobres.

Pasa entre mujeres charlatanas y chismosas, y pasa entre hombres serios o inmaduros.

Pasa entre los viejos de un geriátrico y entre los adolescentes mientras estudian.

Es lo único que comparten los padres y los hijos sin discutir ni echarse en cara. Peronistas y radicales ceban mate sin preguntar. En verano y en invierno. Es lo único en lo que nos parecemos las víctimas y los verdugos; los buenos y los malos.

Cuando tenés un hijo, le empezás a dar mate cuando te pide. Se lo das tibiecito, con mucha azúcar, y se sienten grandes. Sentís un orgullo enorme cuando uno de tu sangre empieza a chupar mate. Se te sale el corazón del cuerpo. Después ellos, con los años, elegirán si tomarlo amargo, dulce, muy caliente, tereré, con cáscara de naranja, con yuyos, con un chorrito de limón.

Cuando conocés a alguien por primera vez, te tomás unos mates. La gente pregunta, cuando no hay confianza: "¿Dulce o amargo?". El otro responde: "Como tomes vos". Los teclados de Argentina tienen las letras llenas de yerba.

La yerba es lo único que hay siempre, en todas las casas. Siempre.

Con inflación, con hambre, con militares, con democracia, con cualquiera de nuestras pestes y maldiciones eternas. Y si un día no hay yerba, un vecino tiene y te da. La yerba no se le niega a nadie.

Éste es el único país del mundo en donde la decisión de dejar de ser un chico y empezar a ser un hombre ocurre un día en particular. Nada de pantalones largos, circuncisión, universidad o vivir lejos de los padres. Acá empezamos a ser grandes el día que tenemos la necesidad de tomar por primera vez unos mates, solos. No es casualidad. No es porque sí. El día que un chico pone la pava al fuego y toma su primer mate sin que haya nadie en casa, en ese minuto, es que ha descubierto que tiene alma. O está muerto de miedo, o está muerto de amor, o algo: pero no es un día cualquiera.

Ninguno de nosotros nos acordamos del día en que tomamos por primera vez un mate solo. Pero debe haber sido un día importante para cada uno. Por adentro hay revoluciones.

El sencillo mate es nada más y nada menos que una demostración de valores...

Es la solidaridad de bancar esos mates lavados porque la charla es buena. La charla, no el mate.

Es el respeto por los tiempos para hablar y escuchar, vos hablás mientras el otro toma y es la sinceridad para decir: ¡Basta, cambiá la yerba!".

Es el compañerismo hecho momento.

Es la sensibilidad al agua hirviendo.

Es el cariño para preguntar, estúpidamente, "¿está caliente, no?".

Es la modestia de quien ceba el mejor mate.

Es la generosidad de dar hasta el final.

Es la hospitalidad de la invitación.

Es la justicia de uno por uno.

Es la obligación de decir "gracias", al menos una vez al día.

Es la actitud ética, franca y leal de encontrarse sin mayores pretensiones que compartir.

(...de Lalo Mir en el programa "Lalo Bla Bla" Radio Mitre)

Inteligencia Actitudinal

Tradicionalmente hemos aprendido bajo el siguiente esquema: primero conocer y luego aplicar. Este modo se asentaba en la presuposición de que el mundo era predecible y controlable.

Hoy vivimos muchas veces que este mundo ya no está. Lo que fue exitoso antes ya no lo es hoy.

Y muchos de nosotros que nos habíamos aprendido tan bien "cierto librito..." A esta situación de no tener certeza sobre "qué es lo correcto en cada momento" la llamamos incertidumbre.

¿Qué podemos hacer entonces?

Desde la educación que aprendimos y la cultura en la que estamos inmersos lo que nos surge es variado aunque tiene de común la inefectividad para el logro de resultados que finalmente no es algo menor a la hora de pensar en una organización y en el sentido que esta exista.

Las actitudes que nos aparecen van desde el desconcierto hasta la bronca, desde el miedo hasta la frustración, desde la resignación al cinismo, desde la imposición hasta la manipulación.

Y aún así los resultados no llegan y lo que es peor, nuestra preparación para vivir en este mundo donde la incertidumbre ha venido para quedarse sigue igual de huérfana que antes.

Tenemos un buena noticia:

PODEMOS PREPARARNOS PARA VIVIR EN INCERTIDUMBRE.

¿Qué hace falta?

INTELIGENCIA ACTITUDINAL.

La INTELIGENCIA ACTITUDINAL consiste en elegir en cada momento qué actitud vamos a tomar frente a los hechos que van acaeciendo.

Ahora bien, hay veces en que nos encontramos "tomados" por ciertas actitudes o dicho en palabras de Daniel Goleman "nos hallamos "secuestrados" por ciertas emociones que nos imposibilitan movernos hacia otro lado".

De aquí surge la imperiosa necesidad de aprender a distinguir en que emociones se encuentra cada uno y cuales son los estados emotivos más predominantes en las distintas conversaciones que vamos sosteniendo además de la emocionalidad reinante en cada sector donde nos toca operar.

Uno de los componentes decisivos de la inteligencia actitudinal es la competencia para distinguir emociones.

Las emociones son las disposiciones para la acción que cada persona, equipo, organización y comunidad va teniendo en cada instancia que le toca vivir.

De este modo, el desarrollo de esta habilidad no presupone un mundo ya dado sino que se adapta a las necesidades de un mundo en permanente cambio: ¿que actitud voy a tomar frente a cada situación?

Dicho de otro modo: ¿quién elijo ser a través de cada actitud que tomo? ¿qué consecuencias elijo para mi vida y para la de las personas con las que estoy vinculado cuando mi actitud es una u otra?

El modelo de Coaching Ontológico que es el que estamos desarrollando para el abordaje de estas cuestiones pone a la responsabilidad y el compromiso en el centro del planteo: si soy yo el que elige a cada momento si amargarse o mantenerse sereno ya no puedo echar las culpas fuera.

Autor Marcelo Krynsky
(director Consultora Crear Contextos)

¿Tenés registro de cuáles son las "Emociones" que predominan en tu vida?

¿Sentís que estas "Emociones" te atrapan o elegis vos tenerlas?

¿En qué posición te dejan frente a los otros y con vos mismo?

¿Sentís que tenés un buen manejo de tus "Emociones"?

Cuando crees que el problema está afuera
Ese es el mayor problema!!!!
Stephen Covey

Di Biase Roxana
Coach Ontológico Profesional
coach-ont-rox@fibertel.com.ar

Como el papel arrugado

Mi carácter impulsivo cuando era niño me hacia reventar en cólera a la menor provocacion... la mayoría de las veces después de unos de estos incidentes me sentía avergonzado y me esforzaba por consolar a quien había dañado.
Un día mi maestro que me vió dando excusas de una explosión de ira me llevó al salón me entregó una hoja de papel y me dijo:
- Estrújalo!!
Asombrado obedecí e hice una bolita...
- Ahora -volvió a decirme- déjalo como estaba antes...
Por supuesto que no pude dejarlo como estaba... por más que trate, el papel quedó lleno de pliegues y arrugas.
- El corazón de las personas -me dijo- es como ese papel... La impresión que en ellos dejas será tan difícil de borrar como esas arrugas y esos pliegues...
Así aprendí a ser mas comprensivo y paciente... cuando siento ganas de estallar recuerdo ese papel arrugado...
La impresión que dejamos en los demás es imposible de borrar...
Más aún cuando lastimamos con nuestras reacciones o con nuestras palabras... Luego queremos enmendar el error, pero ya es tarde...
"Habla cuando tus palabras sean tan dulces como el silencio"... porque es preferible el silencio del sabio a las palabras del necio... dice más el sabio callado que el necio hablando... aquel que guarda silencio para preguntar lo que ignora y este último multiplica las palabras para decir lo que no sabe...

Gracias Farid Damian Obeid!!

Moraleja "El vidrio y el espejo"

Cuenta una antigua alegoría Judía, que una vez un hombre muy rico fue a pedirle un consejo a un rabino.
El rabino le tomó de la mano, lo acercó a la ventana y le dijo "mira".
El rico miró por la ventana a la calle.
El rabino le preguntó
- ¿Qué ves?.
El hombre le respondió: "veo gente".
El rabino volvió a tomarlo de la mano y lo llevó ante un espejo y le dijo:
- Qué ves ahora?.
El rico le respondió:
- Ahora me veo yo.
El rabino le contestó:
- ¿Entiendes? En la ventana hay vidrio y en el espejo hay vidrio. Pero el vidrio del espejo tiene un poco de plata. Y cuando hay un poco de plata uno deja de ver gente y comienza a verse solo a sí mismo.

Gracias
Maria Elena Trelles Rodriguez!!

"Para ser exitoso no tienes que hacer cosas extraordinarias. Haz cosas ordinarias, extraordinariamente bien."

Ciclo cultural 2006
"Arte Musas"

Estimados lectores, continuando con la práctica de los años anteriores, nos vemos en la grata tarea de informar que el ciclo "Música para el Alma IV" está pronto a dar comienzo.

Para quienes no nos conozcan y no hayan oído acerca del mismo, y haciendo una breve reseña, podemos ilustrar que nuestra institución además de dedicarse a la enseñanza docente y musical, organiza todo tipo de eventos culturales. Para ello contamos con nuestro Salón Auditorio donde se desarrollan las actividades del Centro Cultural "Arte Musas", sito en la calle Las Heras 773 de la ciudad de Escobar.

El Ciclo que se llevará a cabo en este 2006 constará de un período con un total de seis Conciertos desplegados a lo largo del año, los 1° sábados de cada mes, de mayo a octubre, en el horario de las 20:30 hs. El repertorio a interpretar gozará de una gran riqueza desde la gran variedad de instrumentos musicales y el estilo, tanto popular como clásico.

Además contaremos con una serie de cinco Conferencias que disertarán sobre la "Vida y Obra de Mozart" (conmemorando los 250 años de su fallecimiento), así como también los distintos períodos de la Sinfonía (clasicismo, romanticismo, impresionismo y siglo XX). Estas se realizarán los viernes posteriores a la fecha de conciertos.

De la misma forma, se efectuará una Clínica Musical, clase abierta destinada a desarrollar la información sobre la "Improvisación del Jazz".

En el cierre de cada evento contaremos con la exposición de obras de distintos artistas plásticos; cuando, además, será la ocasión de disfrutar del bernisage organizado en honor a los presentes.

El cronograma para el mes de mayo será el siguiente:

MAYO:

SÁBADO13 – 20:30 hs:

CONCIERTO para piano y orquesta en lam de Grieg, interpretado a 2 pianos por Gustavo Alvarez y Perla Gonilsky.

VIERNES 19 – 20:30 hs:

CONFERENCIA "Vida y Obra de Mozart", por el Prof. Facundo Patiño.

TODOS LOS EVENTOS SERÁN CON ENTRADA LIBRE Y GRATUITA.

Sin más, agradecemos la posibilidad que nos brinda este medio de podernos acercar con nuestra invitación.

Esperamos contar con la presencia de ustedes en los eventos para disfrutar junto a nosotros de nuestro Ciclo Cultural "Música para el Alma IV"

Saludo a ustedes muy atentamente.

Prof. Romina I. Vergani
DIRECTORA



Bocaditos de azúcar negra y miel

Ideales para festejar el cumpleaños de nuestra Patria, también para integrar una mesa dulce.
Son de fácil preparación, pero les advierto que cuando los prueben les va a resultar muy difícil mantenerlos alejados de los golosos de la familia.
El primer paso es la preparación de una masa de tarta dulce, pueden utilizar la que prefieran. Esta es la que yo utilizo.

Masa de tarta dulce:
100 grs de manteca blanda y 20grs más (una cucharada colmada)para enmantecar generosamente el molde a utilizar.
4 cucharadas de azúcar.
1 huevo.
2 cucharaditas de esencia de vainilla.
2 cucharadas de vino dulce o leche.
250 grs de harina, mezclada con 1 cucharadita de polvo de hornear y 2 cucharadas de azúcar negra, (el azúcar la uso solo en esta receta)
Colocar en un bols los primeros 5 ingredientes, (se puede preparar en la procesadora), mezclarlos muy bien, luego incorporar la harina en forma lenta hasta formar un bollo de masa. Dejar descansar en la heladera durante 30 minutos. Espolvorear con harina la mesada y estirar la masa con el palote. Forrar con ella una asadera rectángular previamente enmantecada y enharinada.

Igredientes para el relleno:
100grs de azúcar negra.
75grs de azúcar.
2 huevos.
2 cucharadas de miel.
2 vainillas desmenuzadas.
100grs de nueces molidas.
Dulce de leche cantidad necesaria.

Crema chantilly para decorar.
Mezclar el azúcar negro con la blanca, los huevos, la miel, las nueces y las vainillas.
Untar primero la masa de la tarta con el dulce de leche, (se puede reemplazar por mermelada) y rellenar encima con el preparación de azúcar. Alisar con espátula la superficie y hornear a temperatura moderada durante 30 minutos hasta que la masa este dorada y el relleno firme. Dejar reposar unos minutos y marcar con cuchillo los cuadrados que formaran nuestros bocaditos.
Así quedan muy bien, pero los pueden decorar con crema chantilly o dulce de leche repostero, (colocado en una manga con boquilla rizada).
Una variante es hacer la receta en pequeñas tarteletas.

Desde esta columna les deseo una feliz semana de mayo, traten de acompañar a vuestros hijos en las celebraciones escolares y luzcan con orgullo la escarapela que tanto nos identifica.

La abuela Martha
abumarthaconhache@ciudad.com.ar

No hagas trampa...

7	4	3	2	1	9	6	8	5
5	8	2	4	6	3	9	1	7
6	9	1	8	7	5	4	3	2
9	7	5	3	8	6	1	2	4
4	3	6	1	5	2	7	9	8
2	1	8	9	4	7	3	5	6
3	5	9	7	2	4	8	6	1
1	6	7	5	9	8	2	4	3
8	2	4	6	3	1	5	7	9

Rincón de los niños ...

Es importante seguir aprendiendo...

¿Podríamos vivir sin el efecto invernadero ?

Nuestro planeta tiene la cantidad apropiada de gases de invernadero; siendo el efecto de calentamiento que producen los gases lo que llamamos **efecto invernadero:** la energía del Sol queda atrapada por los gases, del mismo modo en que el calor queda atrapado detrás de los vidrios de un invernadero.

En el Sol se producen una serie de reacciones nucleares que tienen como consecuencia la emisión de cantidades enormes de energía. Una parte muy pequeña de esta energía llega a la Tierra participando de procesos físicos y químicos esenciales para la vida.

Prácticamente toda la energía que nos llega del Sol está constituída por radiación infrarroja, ultravioleta y luz visible. **La radiación infrarroja** es absorbida por algunos de los componentes de la atmósfera que, a su vez, la remiten hacia la Tierra. El resultado de todo esto es que hay una gran cantidad de energía circulando entre la superficie de la Tierra y la atmósfera, y esto provoca un calentamiento de la misma.

Mientras que la atmósfera absorbe **la radiación infrarroja y ultravioleta, la luz** visible llega a la superficie de la Tierra. Una parte muy pequeña de esta energía que nos llega en forma de luz visible es utilizada por las plantas verdes para producir hidratos de carbono, en un proceso químico llamado **fotosíntesis.**

En este proceso, las plantas utilizan anhídrido carbónico y luz para producir **hidratos de carbono** (nuevos alimentos) y **oxígeno.** En consecuencia, las plantas verdes juegan un papel fundamental para la vida, ya que no sólo son la base de cualquier cadena alimenticia, al ser generadoras de alimentos sino que, además, constituyen el único aporte de oxígeno a la atmósfera.

Sería imposible vivir sin un efecto invernadero que controle la temperatura. El problema es que la actividad humana ha ido modificando este efecto natural y lo ha transformado en un grave **problema ambiental.**

Las emisiones de gases por las industrias, las plantas de generación de electricidad, los automóviles y la tala de árboles en forma indiscriminada provocan daños en el ambiente. La liberación de gases como el **dióxido de carbono** influyen directamente en la atmósfera, atrapando más calor del que necesitamos y modificando la temperatura global de la Tierra.



					9	6		
		2	4	6				
		1						2
	7		3					
	3	6		5				
2			9			3		
3	5					8	6	
			5					3
8				3	1		7	

Chistesitos...

Un papá le dice al hijo:
-Decime, nene, ¿todavía no te entregaron el boletín?
-Sí, pero se lo presté a Pablito... para que le diera un susto a su papá.

Dos profesores de lengua tienen problemas económicos.
Uno le dice al otro:
-Estoy muy triste, tuve que vender el diccionario que tanto quería.
-¿Y qué tal era?
-No te lo puedo decir. Ahora no tengo palabras para describirlo.

SUMARIO